



Nüsse Kochbuch Rezepte

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Nüsse Kochbuch

Sehr geehrte User!

Diesen Monat hat Köche-Nord.de ein Kochbuch für alle uns bekannten Nüsse für Sie zum Download gestellt.... Nüsse sind eine Zutat, und nicht ein Naschwerk, das man in Massen in sich "reinschütten" sollte! Wir stellen Ihnen in diesem Kochbuch die Nüsse vor und haben jeweils drei vegane Rezepte rausgesucht, um Ihnen zu zeigen was Sie mit den jeweiligen Nüssen zubereiten können.

Viel Spaß beim Nachkochen/Nachbacken

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

www.koeche-nord.de

Inhalt:

Cashewkerne Seite 03

Erdnüsse Seite 07

Gemeine Hasel (Haselnuss) Seite 11

Macadamia Seite 15

Mandeln Seite 19

Paranuss Seite 23

Pekannuss Seite 26

Pinienkerne Seite 30

Pistazien Seite 36

Walnüsse Seite 41

Index Seite 46-47

Cashewkerne

Der Cashew Baum, auch Kaschubaum, Acajoubaum oder Nierenbaum genannt, ist ein zu der Familie der Sumach Gewächse (Anacardiaceae) gehöriger Baum. Er wächst natürlich in tropischem Klima und trägt Cashew Äpfel sowie Cashewkerne. Der Name Cashew leitet sich über den portugiesischen Namen Caju oder auch Cajueiro aus der indianischen Tupi-Sprache Acaju ‚Nierenbaum‘ (wahrscheinlich wegen der Form der Kerne) ab.

Wirtschaftliche Bedeutung

2019 wurden laut der Ernährungsorganisation und Landwirtschaftsorganisation FAO weltweit 3.960.680 Tonnen Cashewkerne (mit Schale) geerntet. Auf dem gesamten afrikanischen Kontinent wurden fast 59 % der Welternte produziert, in Asien etwa 37 %.

Bestandteile

Wasser 1,7 Gramm
Eiweiß 15,3 Gramm
Fett 46,4 Gramm
Kohlenhydrate 32,7 Gramm
Ballaststoffe 3,0 Gramm
Mineralstoffe 1,4 Gramm



Mineralstoffe

Kalium 565 Milligramm
Phosphor 490 Milligramm
Magnesium 260 Milligramm
Calcium 45 Milligramm
Natrium 16 Milligramm
Zink 5,6 Milligramm
Eisen 6,0 Milligramm
Mangan 0,87 Milligramm
Kupfer 2,22 Milligramm
Selen 11,7 Mikrogramm

Vitamine

Niacin (B3) 1,4 Milligramm
Pantothensäure (B5) 1,22 Milligramm
Thiamin (B1) 0,2 Milligramm
Pyridoxin (B6) 0,26 Milligramm
Riboflavin (B2) 0,2 Milligramm
Folsäure (B9) 69 Mikrogramm
Vitamin K 34,7 Mikrogramm
Vitamin E 0,92 Milligramm

Aminosäuren

Tryptophan 238 Milligramm

Snack

Knusprige, süß - scharfe Cashewkern

Menge: 1 Portion

250 Gramm Cashewnüsse, möglichst ungesalzen

3 Esslöffel, gestrichen Zucker

1 Esslöffel Pflanzenöl, (Sonnenblumen- oder Rapsöl)

1 Teelöffel Tafelsalz

2 Teelöffel Chilipulver, auch mehr oder weniger, nach Geschmack

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne und rösten Sie die Cashewkerne darin unter ständigem Rühren an. Dann bestreuen Sie die Zutat mit Zucker und Tafelsalz und braten das Ganze rund 5 Minuten unter Rühren, bis der Zucker zu schmelzen beginnt und sich leicht karamellisiert (bräunt).

Danach nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle und rühren weiter, bis die Cashewkerne etwas abgekühlt sind. Nun würzen Sie die Cashewkerne nach Geschmack mit Chilipulver mehr oder weniger kräftig und lassen sie vor dem Servieren völlig abkühlen.

Hauptgericht/Pasta

Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Cashewkernen

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Räuchertofu (fest)

350 Gramm Brokkoli, küchenfertig gewogen

170 Gramm Bandnudeln

1 mittel-große Zwiebel

1 Stück Ingwer, frisch (etwa 2x2 Zentimeter groß)

65 Gramm Cashewnüsse

4 Esslöffel Sojasauce, (Shoyu)

8 Esslöffel Wasser

1 ½ Esslöffel Speisestärke

etwas Sesamöl, zum Braten

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Agavendicksaft

nach eigenem Belieben Gewürzmischung, (Asia Wok- oder ähnliches)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Kochen Sie die Bandnudeln in reichlich Salzwasser al dente und stellen Sie sie beiseite. Dann rösten Sie die Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne oder einem Wok an und stellen sie auch beiseite.

Danach tupfen Sie den Tofu kurz trocken, schneiden ihn in Würfel (etwa 1x1 Zentimeter) und geben ihn zusammen mit der Speisestärke in einen Gefrierbeutel (3 Liter). Nun salzen und pfeffern Sie den Tofu etwas, verschließend den Gefrierbeutel gut und schütteln den Tofu kräftig durch sodass er überall mit Speisestärke bedeckt ist. Dann geben Sie die Tofu Würfel auf ein Sieb mit nicht zu kleinen Löchern und entfernen so die überschüssige Speisestärke.

Anschließend erhitzen Sie in einer Pfanne (oder einem Wok) etwas Sesamöl und braten die Tofu Würfel darin bei großer Hitzezufuhr scharf an. Wenn sie knusprig sind, nehmen Sie die Würfel heraus und lassen sie auf dem Küchenpapier abtropfen.

Danach schälen Sie den Ingwer und reiben ihn fein. Die abgezogene Zwiebel schneiden Sie bitte in feine Würfel und den Brokkoli teilen Sie in kleine Röschen. Außerdem entfernen Sie die holzigen Stielteilen und würfeln sie nicht mit.

Fortsetzung: Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Cashewkernen

Nun erhitzen Sie In der Pfanne (oder dem Wok) wieder etwas Sesamöl und braten die Zwiebel zusammen mit dem Ingwer darin kurz an. Dann geben Sie den Brokkoli hinzu und braten ihn kurz mit. Danach löschen Sie die Zutaten mit dem Wasser und der Sojasauce ab und lassen sie abgedeckt etwa 2-3 Minuten köcheln bis die Brokkoli gar ist aber noch gut Biss hat. Gewürzt wird das Ganze mit dem Asia Wok-Gewürz, etwas Pfeffer und dem Agavendicksaft.

Danach geben Sie die Nudeln, den Tofu und die Cashewkerne in die Pfanne und vermischen alles gut. Jetzt lassen Sie den Pfanneninhalt nochmals warm werden aber nicht mehr kochen.

Eventuell müssen Sie die Pfanne zum Schluss nochmals abschmecken und können sie dann Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern servieren.

Hauptspeise

Kidneybohnen mit Kokosnuss und Cashewkernen

Menge: 4 Portionen

3 Esslöffel Pflanzenöl, 2 Zwiebeln, gehackt, 2 Möhren, in dünne Scheiben geschnitten
3 Zehen Knoblauch, zerdrückt, 1 Pfefferschote, rote, entkernt und in Ringe geschnitten
2 Lorbeerblätter, 1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß), 3 Esslöffel Tomatenmark
400 Milliliter Kokosmilch, 200 Gramm Tomaten aus der Dose, gehackt
150 Milliliter Gemüsebrühe
425 Gramm Kidneybohnen aus der Dose, abgespült und abgetropft
100 Gramm Cashewnüsse, ungesalzen, geschält und geröstet
1 Handvoll Koriander, grob gehackt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem großen Topf und geben Sie die abgezogene und gewürfelte Zwiebel sowie die Möhren dazu. Dann dünsten Sie alles etwa 3 Minuten, fügen den abgezogenen und gewürfelten Knoblauch, die geputzten Pfefferschote und die Lorbeerblätter hinzu und braten die Zutaten in 5 Minuten weich. Dann rühren Sie das Paprikapulver, den Tomatenmark, die gehackten Tomaten, die Kokosmilch, die Gemüsebrühe und Bohnen unterrühren und lassen alles aufkochen. Anschließend lassen Sie das Gemüse bei geringer Hitzezufuhr im offenen Topf etwa 12 Minuten köcheln. Danach geben Sie die Cashewkerne und den Koriander dazu, schmecken das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab und lassen es noch 2 Minuten ziehen bevor Sie es Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern servieren.

Unser Tipp:

Sie können als Beilage Reis zu diesem Gericht servieren.

Erdnüsse

Die Erdnuss (*Arachis hypogaea*), schweizerisch Spanischs Nüssli, ist eine Pflanzenart in der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler (Faboideae) innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae oder Leguminosae). Diese Frucht der Erdnuss ist botanisch gesehen eine Hülsenfrucht, die sich entwicklungsgeschichtlich zur Nuss gewandelt hat. Die Erdnuss gehört zur selben Unterfamilie wie beispielsweise die Erbse und die Bohnen-Arten. Der englische Trivialname der Erdnuss, Peanuts (zu Deutsch „Erbsennuss“), weist auf die botanische Zugehörigkeit zur Familie der Hülsenfrüchtler hin.

Die Ähnlichkeit zu den botanischen Nüssen ergibt sich durch die Beschaffenheit der Samen: die Konsistenz, den hohen Fettgehalt und den vergleichsweise niedrigen Anteil an Stärke. Im Vergleich zu echten Nüssen ist der Anteil der Erdnüsse an Omega-3-Fettsäuren leider gering. Im Gegensatz zu den meisten anderen Hülsenfrüchten sind sie allerdings roh genießbar. Das Allergene Potential ist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln aber relativ hoch.

Nährwerte:

Erdnuskerne trocken geröstet, ohne Salz je 100 Gramm

Zusammensetzung

Brennwert 2448 kJ (585 kcal), Eiweiß 23,7 Gramm

Fett 49,7 Gramm, Kohlenhydrate 21,5 Gramm (davon Ballaststoffe 8,0 Gramm)

Wasser 1,6 Gramm

Mineralien

Kalium 658 Milligramm, Phosphor 358 Milligramm

Magnesium 176 Milligramm, Calcium 54 Milligramm

Natrium 6 Milligramm, Zink 3,3 Milligramm

Eisen 2,26 Milligramm

Mangan 2,08 Milligramm

Kupfer 0,67 Milligramm

Selen 0,0075 Milligramm

7,5 Mikrogramm

Vitamine

Niacin (B3) 13,53 Milligramm

Vitamin E 6,93 Milligramm

Pantothensäure (B5) 1,4 Milligramm

Thiamin (B1) 0,44 Milligramm

Pyridoxin (B6) 0,26 Milligramm

Riboflavin (B2) 0,1 Milligramm

Folsäure (B9) 0,145 Milligramm

145 Mikrogramm

Aminosäuren

Arginin 2,83 Milligramm



Hauptspeise

Scharfer afrikanischer Erdnusseintopf

Menge: 4 Portionen

½ Weißkohl
2 Möhren
2 Teelöffel Cayennepfeffer
1 Teelöffel Thymian
½ Teelöffel Paprikapulver
1 Esslöffel Senf (mittelscharf)
1 kleine Dose Kidneybohnen
1 kleine Dose Mais
1 Paprikaschote
4 Esslöffel Erdnussbutter
1 Paket Tomaten, passierte
250 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Kreuzkümmel
1 Zwiebel
Nach eigenem Belieben Mango Saft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, Putzen Sie die Paprikaschote (halbieren, das Kerngehäuse, den Stielansatz und die weißen Scheidenwände entfernen und die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen),schälen Sie die Möhren und putzen Sie den Kohl. Danach schneiden Sie die Zutaten bitte klein. Nun kochen Sie den Weißkohl und die Möhren in Wasser separat vor, geben alles in zwei Siebe, schrecken die Zutaten kalt ab und stellen sie anschließend beiseite.

Dann braten Sie die Zwiebelstücke und die Paprikastücke in heißem Pflanzenöl an, geben den Kreuzkümmel, den Cayennepfeffer und den Senf dazu und braten alles kurz(!) mit. Danach geben Sie die Passierte Tomaten und die Gemüsebrühe hinzu und lassen das Ganze etwa 5 Minuten. Den Thymian, das Paprikapulver und die Erdnussbutter fügen Sie bitte dazu und rühren den Topf gut durch.

Nun spülen Sie die Kidneybohnen und den Mais in einem Sieb kalt ab. Dann geben Sie beide Zutaten hinzu, ebenso den Weißkohl und die Möhren und lassen alles weiter köcheln (Vorsicht, diese Zutaten setzen leicht am Boden an!). Abgeschmeckt wird das Gericht zum Schluss mit Mango Saft, Tafelsalz, Pfeffer und eventuell noch mehr Cayennepfeffer.

Dann servieren Sie den afrikanischen Erdnusseintopf in vorgewärmten tiefen Tellern Ihren Gästen und servieren eventuell etwas Reis oder frisches Baguette dazu.

Hauptspeise

Süßkartoffel-Curry mit Kokos-Erdnuss-Soße

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Süßkartoffeln
3 kleine Zwiebeln, 1 Möhre
1 Zentimeter Ingwerwurzel
0,5 Liter Kokosmilch, 65 Gramm Erdnüsse, gesalzen
1 Esslöffel Currypulver
1 Esslöffel Gemüsebrühe, gekörnte
1/2 Tuben Tomatenmark
1 Zehe Knoblauch, 2 Teelöffel Sambal Oelek
1/2 Bund Koriandergrün
nach eigenem Belieben etwas Tafelsalz
etwas Pflanzenöl, zum Anbraten

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und pressen ihn in einer Knoblauchpresse (oder schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel). Den Ingwer und die Erdnüsse hacken Sie bitte fein. Danach schälen Sie die Möhren und die Süßkartoffeln, spülen beide Zutaten kalt ab und schneiden sie in 1 Zentimeter große Würfel.

Nun rösten Sie in einer großen Pfanne die Süßkartoffeln mit den Möhren in heißem Pflanzenöl rundherum an und stellen die Pfanne dann beiseite. Anschließend braten Sie die gewürfelten Zwiebeln in einer weiteren Pfanne in heißem Pflanzenöl an und fügen den Knoblauch, das Currypulver und den Ingwer dazu. Zuletzt geben Sie das Tomatenmark, die gekörnte Gemüsebrühe, den Sambal Oelek und die Erdnüsse dazu und rösten alles kurz mit. Die Kokosmilch geben Sie jetzt dazu und lassen sie etwas einkochen. Dann geben Sie die Mischung zu den Süßkartoffeln in die erste Pfanne und schmecken das Gericht mit Tafelsalz ab.

Danach schmoren Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Celsius ohne Deckel etwa 60 Minuten. Dabei müssen Sie bitte immer wieder umrühren. Vor dem Servieren bestreuen Sie das Gericht mit klein geschnittenem Koriander und richten es auf vorgewärmten Tellern an.

Als Beilage können Sie Ihren Gästen zum Beispiel Basmatireis servieren.

Unser Tipp:

Wir geben immer erst 600 Milliliter der Kokosmilch mit in die Pfanne und lassen die verbliebenen 400 Milliliter in einem separaten Topf auf die Hälfte einkochen. Dieses geben wir dann erst zu den Süßkartoffeln. Dadurch wird das Curry sehr schön sämig. Werden aber weniger Portionen zubereitet, empfehlen wir die erste Variante, da das Gemüse dann insgesamt weniger Flüssigkeit abgibt.

Salat:

Exotischer Mango-Salat mit Paprika, Koriander und Erdnüssen

Menge: 4 Portionen

2 Mangos, reife
2 Limetten
1 Möhre
1 Paprikaschote, rote
100 Gramm Rucola
1 Chilischote, rote
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Zucker
3 Esslöffel Pflanzenöl, (Erdnussöl)
50 Gramm Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1 Bund Koriander, frisch und gehackt
1 Prise Tafelsalz

Reiben Sie die Schale einer Limette mit einer Küchenreibe fein ab und pressen Sie beide Früchte aus. Dann entkernen Sie die Chilischote, hacken sie fein, verrühren sie mit Limettensaft und Limettenschale in einer Schüssel und geben die Sojasauce sowie den Zucker dazu, bis der Zucker sich auflöst. Danach rühren Sie das Erdnussöl unter und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz ab.

Anschließend schälen Sie die Mangos, entkernen sie und schneiden das Fruchtfleisch in Streifen. Danach halbieren Sie die Paprika, entkernen sie, entfernen die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich kalt aus. Dann schneiden Sie die Paprika ebenfalls in dünne Streifen. Nun schälen Sie die Möhre, spülen sie kurz kalt ab und raspeln sie auf einer Küchenreibe grob. Dann putzen Sie den Rucola, spülen ihn auch kalt ab, lassen ihn in einem Sieb abtropfen und schleudern ihn trocken. Danach mischen Sie alle Salatzutaten mit dem gehackten Koriander in einer großen Schüssel, geben das Dressing darüber und heben es unter. Jetzt bestreuen Sie den Salat mit Erdnüssen und servieren ihn auf kalten Tellern Ihren Gästen.

Gemeine Hasel (Haselnuss)

Die Gemeine Hasel (*Corylus avellana*), übrigens auch Haselstrauch oder Haselnussstrauch genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Birkengewächse (*Betulaceae*). Sie ist ein meistens rund fünf Meter hoch werdender sommergrüner Strauch, der in Europa und Kleinasien heimisch und in Mitteleuropa sehr häufig ist. Bekannt ist die gemeine Hasel für ihre essbaren, seit Jahrtausenden vom Menschen genutzten Früchte, die Haselnüsse. Der Großteil der im Handel erhältlichen Haselnüsse stammt allerdings von der nahe verwandten Lamberts Hasel (*Corylus maxima*).

Nährwert pro 100 Gramm Haselnusskerne
Brennwert 2685 kJ (650 kcal)
Eiweiß 12 Gramm
Kohlenhydrate 11 Gramm
- davon Zucker 1 Gramm
- Ballaststoffe 8,6 Gramm
Fett 62 Gramm
- gesättigte Fettsäuren 4,5 Gramm
- einfach ungesättigt 46 Gramm*
- mehrfach ungesättigt 8 Gramm*



Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin A 5 Mikrogramm
Vitamin B1 0,6 Milligramm*
Vitamin B2 0,11 Milligramm*
Vitamin B3 1,8 Milligramm*
Vitamin B6 0,6 Milligramm*
Vitamin B9 113 µg*
Vitamin C 3 Milligramm*
Vitamin E 26,6 Milligramm*
Calcium 114 Milligramm*
Eisen 4,7 Milligramm*
Natrium 2 Milligramm*
Phosphor 290 Milligramm*
Kalium 680 Milligramm*

Gebäck

Haselnussmakronen

Menge: 1 Portion

200 Gramm Haselnüsse, gemahlen

150 Gramm Rohrzucker

3 Esslöffel Sojamehl

1 Esslöffel Pflanzenöl

7 Esslöffel Wasser, warmes

1 Prise Tafelsalz

20 Backoblaten

Außerdem:

etwas Backpapier

Mischen Sie den Zucker in einer Schüssel mit den Haselnüssen und dem Tafelsalz. Dann verrühren Sie in einer weiteren Schüssel das Sojamehl mit Wasser sowie Pflanzenöl zu einer zähflüssigen Masse und geben sie in die erste Schüssel.

Nun vermengen Sie alles zusammen kräftig. Danach verteilen Sie die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit einem Teelöffel auf den Oblaten.

Gebacken werden die Haselnussmakronen bei 170 Grad Celsius etwa 15 - 20 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Kuchen

Haselnuss - Muffins

Menge: 12 Muffins

200 Gramm Dinkelmehl, Typ 630
100 Gramm Haselnüsse, gemahlen
1 Paket Weinsteinbackpulver
100 Gramm Zucker
50 Milliliter Rapsöl
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)

Sieben Sie das Mehl in einer Schüssel und vermischen Sie es mit den Nüssen und dem Backpulver. Dann schlagen Sie den Zucker in einer weiteren Schüssel mit dem Pflanzenöl schaumig und geben die Sojamilch dazu. Dann rühren Sie mit einem Esslöffel (kein elektrisches Rührgerät!) schnell die Mehlmischung unter. Bitte rühren Sie nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zäh.

Danach versehen Sie die Masse Gleichmäßig in einem mit Papierförmchen und verteilen sie auf ein Muffin Blech. Anschließend backen Sie die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 20 - 25 Minuten.

Gebäck

Gebrannte Haselnüsse

Menge: 1 Portion

200 Gramm Haselnüsse

200 Gramm Zucker

1 Paket Vanillezucker

125 Milliliter Wasser

nach eigenem Belieben Zimt

Außerdem:

etwas Backpapier

Legen Sie zuerst ein Backblech mit dem Backpapier aus, auf dem Sie die gebrannten Haselnüsse verteilen können, wenn sie aus der Pfanne kommen.

Dann nehmen Sie eine große Pfanne und geben den Zucker, den Vanillezucker und das Wasser hinein. Die Zutaten lassen Sie bei hoher Hitzezufuhr aufkochen (bitte nicht umrühren). Nun kommen die Haselnüsse dazu. Damm müssen Sie das Ganze mit dem Kochlöffeln rühren, und zwar so lange, bis das ganze Wasser verkocht ist. Also die Kochstelle auf höchster Stufe lassen.

Wenn das ganze Wasser verkocht ist, sehen die Haselnüsse weißlich aus. Der Zucker klebt überall trocken an den Nüssen und an der Pfanne. Danach stellen Sie die Kochstelle auf mittlere Stufe und rühren weiter. Sie müssen die ganze Zeit bitte die Haselnüsse in der Pfanne umrühren, nach einer gewissen Zeit fängt der Zucker an zu karamellisieren. Die Nüsse sind fertig, wenn sie schön glänzen.

Dann geben Sie die Zutaten auf ein Backpapier. Wenn die gebrannten Haselnüsse auf dem Backpapier liegen, können Sie sie direkt versuchen mit 2 Gabeln zu trennen. Wenn einige noch aneinanderkleben, ist es nicht schlimm, diese kann man super voneinander trennen, wenn sie erkaltet sind.

Unser Tipp:

Für gebrannte Mandeln können Sie dasselbe Rezept nutzen, nur müssen Sie natürlich anstatt der Haselnüsse Mandeln.

Macadamia

Die Macadamia ist eine Pflanzengattung in der Familie der Silberbaumgewächse (Proteaceae). Sie ist vor allem durch die Frucht der beiden Arten *Macadamia integrifolia* und *Macadamia tetraphylla* sehr bekannt, deren Samen Macadamianuss genannt wird.

Nährwert und Inhaltsstoffe

Nährwerte je 100 Gramm (essbar, Natur, ohne Salz)

Brennwert 3005 kJ (718 kcal)

Eiweiß 7,79 Gramm

Fett 72,64 Gramm, davon

16 % gesättigte Fettsäuren

2 % Omega-6-Fettsäuren

1 % Omega-3-Fettsäuren

81 % einfach ungesättigte Fettsäuren

Kohlenhydrate 13,3 Gramm



Mineralstoffe

Kalium 363 Milligramm, Phosphor 198 Milligramm

Magnesium 118 Milligramm

Calcium 70 Milligramm

Natrium 4 Milligramm

Zink 1,29 Milligramm

Eisen 2,65 Milligramm

Vitamine

Niacin (B3) 2,27 Milligramm, ?-Tocopherol (E) 0,57 Milligramm

Pantothensäure (B5) 0,60 Milligramm

Thiamin (B1) 0,71 Milligramm

Pyridoxin (B6) 0,35 Milligramm

Riboflavin (B2) 0,08 Milligramm

Folsäure (B9) 10 Mikrogramm

Giftigkeit:

Macadamia-Nüsse sind leider giftig für Katzen und Hunde. Die Wirkmechanismen sind unbekannt.

Bei Hunden zeigt sich die Wirkung nach Aufnahme von Macadamianüssen in Mengen über 2 Gramm/Kilogramm zunächst als Lethargie und Schwäche, insbesondere der Hinterbeine. Des Weiteren können Erbrechen, Standunsicherheit und Gangunsicherheit (Ataxie) sowie Muskelzittern und erhöhte Körpertemperatur auftreten. Die meisten Hunde erholen sich von der Intoxikation innerhalb 24 Stunden, ungeachtet der Behandlung, und sind nach 48 Stunden zum Glück völlig genesen.

Bei Katzen können Muskelzittern, Lahmheit, Gelenksteifigkeit und hohes Fieber auftreten.

Beilage

Hummus mit Macadamia-Nüssen

Menge: 4 Portionen

62 Gramm Macadamianüsse, ungesalzen
1 Dose Kichererbsen (à 130 Gramm Abtropfgewicht)
25 Gramm Tahin
1 kleine Knoblauchzehe oder mittelgroße
75 Gramm Olivenöl, extra natives
½ Teelöffel Tafelsalz
½ Teelöffel Zucker

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 190 °C Grad Celsius (Umluft) vor.

Dann verteilen Sie die Nüsse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech und rösten sie im vorgeheizten Backofen, bis die Nüsse golden sind und leicht feucht ausschauen. Danach lassen Sie die Nüsse kurz abkühlen.

Währenddessen lassen Sie die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen und fangen dabei die Flüssigkeit in einer Schüssel auf. Dann geben Sie die Kichererbsen mit etwa 5 Esslöffel der Flüssigkeit in einen Mixer und pürieren die Zutaten.

Anschließend geben Sie den Tahin, den abgezogenen Knoblauch und die Nüsse in den Mixer und pürieren die Zutaten beziehungsweise vermischen sie. Dann geben Sie das Olivenöl, das Tafelsalz und den Zucker dazu und mixen alles, bis eine glatte Masse entstanden ist. Nun geben Sie die Masse zu den pürierten Kichererbsen und vermischen alles gut.

Unser Tipp:

Dieser Hummus eignet sich auch sehr gut zum Einfrieren. Rühren Sie ihn einfach nach dem Auftauen noch einmal gut um und vermischen Sie ihn.

Snack

Macadamia-Snack

Menge: 1 Portion

140 Gramm Datteln (Medjool Datteln), entsteint
1 Esslöffel Mandelmus
60 Milliliter Wasser
1 Prise Tafelsalz
½ Teelöffel Vanillepulver
50 Gramm Amarant, gepufft, eventuell mehr
60 Gramm Macadamianüsse

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie die Haferflocken und die entsteinten Datteln mit dem Mandelmus, dem Wasser, dem Tafelsalz und der Vanille in eine leistungsstarke Küchenmaschine und mixen Sie die Zutaten so lange, bis alles sehr fein ist.

Dann geben Sie den gepufften Amarant und die Nüsse dazu und mixen alles nochmals kurz durch, sodass die Nüsse nur grob gehackt werden. Danach verwenden Sie erst mal nur 50 Gramm Amarant und passen gegebenenfalls die Menge an, bis die Masse formbar wird.

Nun legen Sie ein kleines Backblech mit Backpapier aus und streichen die Masse darauf glatt. Dann geben Sie das Blech etwa 60 Minuten in den Gefrierschrank.

Anschließend schneiden Sie die Platte mit einem scharfen Messer in Riegel.

Unsere Tipps:

Die Riegel lassen sich im Kühlschrank 1 Woche aufbewahren. Alternativ können sie im Tiefkühlgerät mehrere Wochen aufbewahrt werden.

Eis

Mango-Macadamia-Eispralinen

Menge: 1 Portion

75 Gramm Mangos, getrocknet, in Streifen
75 Gramm Macadamianüsse
2 Esslöffel Kokosöl, fest
60 Milliliter Wasser
100 Gramm Zartbitterschokolade, 70 % Kakaoanteil

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie (zum Abdecken)

Schneiden Sie die Mango Streifen möglichst klein und verarbeiten Sie sie mit den Nüssen, dem Wasser und dem Kokosfett im Mixer. Dann formen Sie mit einem Teelöffel kleine Haufen und stellen sie auf einem Teller über Nacht in den Kühlschrank (abgedeckt).

Die Schokolade schmelzen Sie am nächsten Tag im Wasserbad und gießen sie sorgfältig über die Haufen. Dann verstreichen Sie die Schokolade mit einem Esslöffel an den Seiten, sodass die Pralinen vollständig umhüllt sind. Die Unterseite bleibt dabei frei. Anschließend stellen Sie die Pralinen etwa 30 bis 60 Minuten abgedeckt in das Tiefkühlfach oder in das Tiefkühlfach.

Um die Pralinen vom Teller zu lösen, müssen Sie sie bitte einfach kurz von unten mit heißem Wasser anwärmen und mit einem Küchenmesser ablösen.

Unser Tipp:

Dieses Eis können Sie lange im Eisfach lagern.

Mandeln

Der Mandelbaum (*Prunus dulcis*) ist natürlich eine Pflanzenart der Gattung *Prunus* in der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Seine Samen, die Mandeln, auch Mandelkerne genannt, werden als Nahrungsmittel und Kosmetikum genutzt.

Nährwerte:

Mandeln enthalten Mandelöl, Zucker sowie verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Der Gehalt an Calcium, Magnesium und Kalium ist höher als bei Nüssen.

Nährwerte je 100 Gramm Mandeln, ungeröstet

Brennwert 2.408 kJ (575 kcal)
Eiweiß 21,2 Gramm
Kohlenhydrate 4,5 Gramm
Fett 49,4 Gramm
Ballaststoffe 12,2 Gramm
Wasser 25,9 Gramm
gesättigte Fettsäuren 3,80 Gramm
einfach ungesättigte Fettsäuren 31,55 Gramm
mehrfach ungesättigte Fettsäuren 12,33 Gramm



Magnesium 268 Milligramm
Calcium 264 Milligramm
Eisen 3,72 Milligramm
Kalium 705 Milligramm
Zink 3,08 Milligramm
Phosphor 484 Milligramm
Pantothensäure (Vitamin B5) 0,469 Milligramm
Pyridoxin (Vitamin B6) 0,143 Milligramm
Folsäure (Vitamin B9) 50 Mikrogramm
Thiamin (Vitamin B1) 0,211 Milligramm
Riboflavin (Vitamin B2) 1,014 Milligramm
Niacin (Vitamin B3) 3,385 Milligramm
Vitamin C 0 Milligramm
?-Tocopherol (Vitamin E)
26,22 Milligramm, Phyllochinon (Vitamin K1) 0 Mikrogramm

Mandeln und Gesundheit

Epidemiologische Studien weisen darauf hin, dass ein regelmäßiger Nusskonsum (einschließlich Mandeln) im Rahmen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung empfohlen werden kann, die Mortalität aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Eine mit Mandeln angereicherte Ernährung erhöht das Tocopherol im Plasma und verbessert die Gefäßfunktion, beeinflusst aber nicht die Marker für oxidativen Stress oder die Lipidspiegel. Auch enthalten Mandeln einen erhöhten Anteil an Folsäure, die vor allem in der Schwangerschaft sehr wichtig ist; 100 Gramm Mandeln decken 6,25 % des Tagesbedarfs an Folsäure einer Schwangeren.

Snack

Schokomandeln wie vom Weihnachtsmarkt

Menge: 1 Portion

200 Gramm Mandeln, ungeschält
55 Gramm Zartbitterschokolade
1 ½ Teelöffel Lebkuchengewürz
7 Esslöffel Puderzucker, gesiebt

Außerdem:

etwas Backpapier

Als erstes rösten Sie die Mandeln an. Das ist zwar nicht unbedingt notwendig, damit die Mandeln gelingen, macht aber geschmacklich einen großen Unterschied, da sie erst durch das Rösten ihr tolles Aroma entfalten und schön crunchig werden.

Zum Rösten geben Sie sie einfach auf ein Backblech und rösten die Mandeln bei 160 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 Minuten im Ofen an. Da jeder Ofen etwas anders ist, schauen Sie bitte unbedingt immer mal wieder nach, damit nichts verbrennt. Das geht bei Mandeln leider sehr, sehr schnell.

Sobald die Mandeln angeröstet sind, sollten Sie sie von dem heißen Backblech auf einen Teller oder in eine Schüssel umfüllen, damit sie abkühlen können. Die Mandeln sollten zum Weiterverarbeiten nur noch lauwarm sein.

Dann machen Sie auch schon mit der Schokolade weiter. Die Schokolade schmelzen Sie über einem warmen Wasserbad und rühren anschließend das Lebkuchengewürz hinein. Zu dieser lecker duftenden Schokomasse geben Sie dann die Mandeln hinzu und benetzen sie sorgfältig mit der Schokolade.

Den Puderzucker füllen Sie danach direkt im Anschluss in eine Box und geben die Mandeln dazu. Den Deckel verschließen Sie danach und schütteln alles kräftig durch.

So sind in Handumdrehen alle Mandeln vollständig mit dem Puderzucker benetzt und haben sich sehr schnell voneinander getrennt. Da die Schokolade ja noch weich ist, sollten Sie die Mandeln auf einer Lage Backpapier aushärten und dann können Sie sie auch schon servieren.

Gebäck

Mandel-Chia-Energiebällchen

Menge: 1 Portion (20 Stück)

100 Gramm Mandeln, alternativ Nüsse
200 Gramm Datteln, getrocknet
2 Esslöffel Kakaopulver
1 Esslöffel Mandelmus oder Erdnussmus
1 Esslöffel Kokosöl
1 Esslöffel Chiasamen
2 Esslöffel Wasser

Zerkleinern Sie zuerst die Mandeln und die Datteln für etwa 30 Sekunden in einer Küchenmaschine, einen Universal-Zerkleinerer oder Mixer. Dann geben Sie alle anderen Zutaten mit dazu und vermengen die Zutaten so lange, bis eine homogene, klebrige Masse entstanden ist. Die Masse formen Sie anschließend bitte zu etwa 20 kleinen Bällchen.

Die Bällchen bewahren Sie am besten in einem luftdichten Behältnis auf. Damit sie schneller fest werden, können sie die Energiebällchen nun für etwa 30 Minuten in's Gefrierfach geben.

Unser Tipp:

Im Kühlschrank hält sich dieses Gebäck mindestens zwei Wochen.

Gebäck

Vegane spanische Mandeltorte

Menge: 1 Portion

100 Gramm Weißmehl
125 Gramm Mandeln, gemahlen
1 Gramm Backpulver
75 Gramm Zucker, braun
1 Prise Tafelsalz
½ Vanilleschote
60 Gramm Margarine, vegan
50 Gramm Mandelmus, vegan
200 Milliliter Mandeldrink
2 Esslöffel Puderzucker
etwas Fett für die Form

Außerdem:

etwas Backpapier

Vermengen Sie das gesiebte Mehl, die Mandeln, das Backpulver, den braunen Zucker und die Prise Tafelsalz gut in einer Schüssel miteinander. Dann schmelzen Sie die Margarine in einem Topf, rühren das Mandelmus unter und geben den Mandeldrink dazu. Danach verrühren Sie die Zutaten gut. Jetzt schneiden Sie die Vanilleschote auf, kratzen das Mark mit dem Messerrücken heraus, geben es mit der Schote in den Topf und rühren beides mit einem Schneebesen in die geschmolzene Margarine-Mischung. Dann geben Sie die Margarine-Mischung in die Mehl-Mandel-Mischung und verrühren alles gut miteinander.

Den Teig füllen Sie danach in eine gefettete und mit Backpapier ausgelegte Springform und backen ihn im auf 160 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten.

Den abgekühlten Kuchen bestäuben Sie zum Schluss mit dem Puderzucker und servieren ihn Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Gerne servieren wir dazu einen Klecks Vanille-Sojajoghurt oder eine Kugel veganes Eis, auch gerne Nice-Creme.

Paranuss

Der Paranussbaum (*Bertholletia excelsa*) gehört zu den Topfruchtbaumgewächsen (Lecythidaceae).

Eine Paranuss enthält umgerechnet über 140 Prozent des täglichen Bedarfs. Deswegen sollten Paranüsse nur in kleinen Portionen konsumiert werden. Darüber hinaus enthalten Paranüsse viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe sowie die Spurenelemente Zink und Kupfer.

Bereits eine einzige Paranuss stillt im Normalfall den täglichen Selen-Bedarf. Aber aufgepasst: Eine Überdosierung mit Selen wirkt giftig! Es wird daher empfohlen, nicht mehr als 2 Paranüsse pro Tag zu essen.

Durch ihr feines und tiefreichendes Wurzelgeflecht speichern Paranussbäume Radioaktivität sehr gut. Paranüsse enthalten deshalb etwas mehr davon, wie das Bundesamt für Strahlenschutz warnt. Aus diesem Grund sollten Sie möglichst nicht mehr als zwei pro Tag essen.

Bestandteil	Menge
Wasser	3,5 Gramm
Proteine	14,3 Gramm
Zucker	2,3 Gramm
Stärke	0,25 Gramm
Ballaststoffe	7,5 Gramm
Fette	66,4 Gramm
davon	
gesättigte Fettsäuren	15,1 Gramm
ungesättigte Fettsäuren	25,5 Gramm
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	20,6 Gramm

Mineralstoffe:

Natrium	3 Milligramm
Magnesium	376 Milligramm
Phosphor	725 Milligramm
Kalium	659 Milligramm
Calcium	160 Milligramm
Eisen	2,4 Milligramm
Selen	1,9 Milligramm
Zink	4,0 Milligramm

Vitamine:

Vitamin C	0,7 Milligramm
Vitamin B6	0,1 Milligramm
Vitamin B12	0 Milligramm
Vitamin E	5,7 Milligramm

Sauce

Tomatensauce mit Paranüssen

Menge: 1 Portion

- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Paprikaschoten
- 3 Paranüsse
- 1 Dose Tomaten, passierte, etwa 400 Gramm

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen Sie die Schoten gründlich kalt aus. Dann schneiden Sie die Paprika in grobe Stücke und ziehen den Knoblauch ab.

Die Paprika, die Paranüsse, das Tafelsalz, den Pfeffer und den Knoblauch geben Sie jetzt in einen Mixer und mixen die Zutaten, bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse füllen Sie danach in einen Topf und kochen sie bei mittlerer Hitze, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Sauce eine nicht zu flüssige Konsistenz hat.

Anschließend fügen Sie die passierten Tomaten hinzu und lassen sie etwas einkochen. Abgeschmeckt wird die Sauce mit Tafelsalz und Pfeffer.

Diese Tomatensauce schmeckt sehr gut zu Dinkelnudeln oder grünen Bandnudeln.

Gebäck

Schokokern-Kekse

Menge: 1 Portion

250 Gramm Mehl, (Vollkornmehl)
80 Gramm Rohrohrzucker
1 Esslöffel Vanillezucker
1 Prise Tafelsalz
1 Messerspitze Backpulver
1 Esslöffel Sojamehl
130 Gramm Margarine, evtl. auch mehr

Außerdem:

50 Gramm Schokolade, (Zartbitterschokolade)
70 Gramm Nüsse, gemischt, zum Beispiel Paranüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Walnüsse
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
1 Esslöffel Margarine
etwas Backpapier
eventuell etwas Frischhaltefolie

Verkneten Sie das gesiebte Mehl, den Zucker, den Vanillezucker, das Tafelsalz, das Backpulver, das Sojamehl und die Margarine zu einem glatten Teig. Eventuell müssen Sie einen Esslöffel Margarine mehr dazu nehmen, je nachdem wie stark das Vollkornmehl ist. Dann decken Sie den Teig mit einem sauberen Küchentuch ab und stellen ihn etwa 30 Minuten im Kühlschrank kühl.

Die Schokolade schmelzen Sie nun in einem Wasserbad. Währenddessen hacken Sie bitte die Nüsse fein. Danach rösten Sie in einer trockenen Pfanne (ohne Öl) die Sonnenblumenkerne und die gehackten Nüsse. Danach rühren Sie 1 Esslöffel Margarine in die geschmolzene Schokolade und rühren die Nussmischung unter.

Den Teig kneten Sie nach der Ruhezeit nochmals durch und rollen ihn auf einer Arbeitsfläche etwa 0,5 Zentimeter dick aus. Wir rollen den Teig immer zwischen Frischhaltefolie aus, da bleibt nichts kleben und es wird kein zusätzliches Mehl benötigt. Dann stechen Sie mit einem Ausstecher mit 7 Zentimeter Durchmesser etwa 8 Kekse aus, das Gleiche mit einem 6 Zentimeter großen runden Ausstecher. Die kleinen Kekse setzen Sie nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Darauf geben Sie je ein Häufchen der Schoko-Nuss-Füllung und bedecken die Kekse mit dem größeren Teigling. Die Ränder drücken Sie mit einer Gabel etwas fest. Anschließend backen Sie die Kekse bei 180 Grad Celsius etwa 10 Minuten.

Unsere Tipps:

Statt Vollkornmehl können Sie auch normales Weißmehl benutzen, dann wird etwas weniger Margarine benötigt. Statt Rohrohrzucker können Sie auch Raffinade Zucker verwenden.

Pekannuss

Der Pekannuss Baum ist eine Pflanzenart der Hickory (Carya) innerhalb der Familie der Walnussgewächse (Juglandaceae). Er ist in Nordamerika beheimatet und liefert die Pekannüsse.

Die bei Reife grün-bräunliche Frucht (eine Nuss oder öffnende Steinfrucht; Tryma, eine Scheinfrucht) ist bei einer Länge von 2,5–6 Zentimeter und einem Durchmesser von 1,5–3 Zentimeter fast rundlich oder meist eiförmig bis ellipsoid und nicht abgeflacht. Das holzige Endocarp ist eingehüllt in eine vier lappige, 3–4 Millimeter dicke, ledrig-faserige, raue Schale (Mesocarp, Exocarp). Die Schale öffnet sich mehr oder weniger stark in Richtung Basis, die einzelnen Lappen sind kurzflügelig gesäumt. Die Nuss (Endocarp) ist lohfarben bis braun mit schwarzen Flecken, sie ist fast rundlich oder meist eiförmig bis ellipsoid, beidseitig mehr oder weniger bespitzt und nicht abgeflacht, nicht kantig und glatt. Die etwa 0,6–1 Millimeter dicke Schale (Endocarp) ist dünn und leicht zu knacken, die dunkelbraune Samenschale ist papierartig und essbar, es sind jeweils zwei runzlige, furchige, hellbräunliche Samenkerne (Kotyledonen) enthalten. Die Pecannuss Kerne schmecken ähnlich wie die Walnusskerne. Das Gewicht der „Nüsse“ liegt bei etwa 5 bis 10 Gramm.

Nährwerte von Pekannuss und Walnuss im Vergleich

Pekannüsse enthalten pro 100 Gramm etwa 721 kcal, 9,2 Gramm Eiweiß, 4,3 Gramm Kohlenhydrate und 72 Gramm Fett.

Ihr hoher Fettgehalt klingt vielleicht erst einmal abschreckend. Es handelt sich dabei jedoch größtenteils um ungesättigte Fettsäuren.



Salat

Grünkohl-Kartoffel-Linsen-Salat

Menge: 3 Portionen

600 Gramm Kartoffeln (festkochend)
2 Esslöffel Pflanzenöl
150 Gramm Linsen
110 Gramm Grünkohl ohne Strünke

Für das Topping:

1 Handvoll Cranberrys
1 Handvoll Pekannüsse

Für das Dressing:

6 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Weißweinessig
2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
2 Teelöffel Ahornsirup
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie die Linsen über Nacht einweichen und garen Sie sie am nächsten Tag in Salzwassern etwa 30 Minuten.

Danach spülen Sie die Kartoffeln kalt ab, achteln sie und dünsten Sie etwa 20 Minuten in einem Topf mit einem Deckel im heißem dem Pflanzenöl. Währenddessen hacken Sie die Nüsse und mischen sie in einer Schüssel mit den Cranberrys.

Nun verrühren Sie die Dressing Zutaten in einer weiteren Schüssel und stellen das Dressing beiseite.

Danach erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer großen Pfanne und braten die Kartoffeln rundherum etwa 10 Minuten und salzen und pfeffern sie leicht. Den Grünkohl rühren Sie anschließend unter und braten ihn etwa 5 Minuten, bis er zusammenfällt. Dann rühren Sie die abgegossenen Linsen unter.

Jetzt nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle und rühren das Dressing unter.

Zum Schluss verteilen Sie den Salat auf Schalen und Garnieren ihn vor dem Servieren mit der Cranberry-Nuss-Mischung aus.

Gebäck

Früchtebrot

Menge: 1 Portion

200 Gramm Feigen, getrocknet
100 Gramm Datteln, getrocknet
100 Gramm Pflaumen, getrocknet
100 Gramm Rosinen
150 Gramm Apfelmus
1 Orange
100 Gramm Mandeln, gemahlen
100 Gramm Dinkelvollkornmehl
75 Gramm Pekannüsse
75 Gramm Haselnüsse
nach eigenem Belieben Lebkuchengewürz

Außerdem:

etwas Alufolie

Vierteln Sie als erstes die Feigen, die Datteln und die Pflaumen und pressen Sie den Saft aus der heiß abgewaschenen Orange. Dann mischen Sie den Saft und das Apfelmus mit allen Trockenfrüchten und lassen sie etwa 30 Minuten ziehen. Danach heizen Sie den Backofen auf 170 Grad Celsius Oberhitze/Unterhitze vor.

Nun halbieren Sie die Pekannüsse und fügen dann alle Zutaten zusammen und rühren sie kräftig einige Minuten um. Wir machen dies immer mit einem Esslöffel, damit die Früchte und Nüsse ihre Form behalten. Der Teig scheint zuerst etwas trocken zu sein, bitte einfach weiter rühren, dann bekommt er eine feuchte, aber zähflüssige Konsistenz. Anschließend geben Sie den Teig in eine mit Pflanzenöl ausgestrichene Kastenform und drücken ihn fest in die Form. Bei unserer Kastenformgröße 30 x 11 Zentimeter muss der Teig genau 50 Minuten backen. Dann ist das Früchtebrot sehr saftig.

Das Brot lassen Sie nach dem Backen etwa 10 Minuten in der Form abkühlen und stürzen es dann aus der Form. Wenn das Brot ausgekühlt ist, wickeln Sie es am besten in Alufolie, so bleibt es mehrere Tage frisch und saftig.

Das Rezept ist sehr wandelbar und kann übrigens beliebig durch 500 Gramm andere Trockenfrüchte und 150 Gramm andere Nüsse nach Wahl verändert werden.

Gebäck

Quinoa-Cia-Krokant mit Pekannüssen

Menge: 1 Portion

90 Gramm Quinoa, ungekocht
75 Gramm Pekannüsse
24 Gramm Chiasamen
24 Gramm Kürbiskerne
8 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Rohrohrzucker
2 Esslöffel Kokosöl
1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius vor.

Währenddessen hacken Sie die Pekannüsse grob und geben sie zusammen mit der Quinoa, den Chiasamen, den Kürbiskernen und dem Rohrohrzucker in eine Schüssel. Dann erhitzen Sie den Ahornsirup und das Kokosöl in einem kleinen Topf und verrühren die zwei Zutaten gut. Danach geben Sie sie zu den trockenen Zutaten in die Schüssel und vermengen alles gut.

Nun verstreichen Sie die Masse dünn auf einem mit Backpapier belegtem Backblech mit einem Esslöffel und backen sie etwa 10 Minuten lang. Nach der Backzeit wenden Sie das Blech dann, damit die Masse schön gleichmäßig braun wird. Sobald alles goldbraun ist, nehmen Sie das Blech aus dem Ofen und lassen es komplett abkühlen. Erst dann schneiden Sie den Krokant in Stücke oder brechen ihn.

Pinienkerne

Der Pinienkern, auch die Pignole genannt, ist der geschälte Samen, der Kern, von im Mittelmeerraum wachsenden Pinien. Aber der Begriff "Pinienkern" gilt eigentlich für alle essbaren Kerne von verschiedenen Pinienarten weltweit. Der weißliche, essbare Kern wächst in den Pinienzapfen heran. Geschmacklich erinnert er leicht an Tannenharz.

Pinienkerne sind in der mediterranen Küche sehr beliebt – zum Backen, in Salaten oder zum direkten Verzehr. In der türkischen und arabischen Küche findet man sie sehr häufig in Reisgerichten. Pinienkerne sind ein Bestandteil von Pesto Genovese aus der italienischen Küche sowie der "Torta della Nonna" (Torte nach Großmutterart).

Geschälte Pinienkerne werden leider sehr schnell ranzig, da ihr Fettgehalt sehr hoch ist:

Fett: 60 % , Eiweiß: 14 % , Kohlenhydrate: 13 %

Ihr physiologischer Brennwert beträgt 2485 kJ (602 kcal) pro 100 Gramm. Das Öl der Pinienkerne weist einen sehr hohen Gehalt an Ölsäure (39,1 %) und Linolsäure (46,5 %) auf.

Da die Kerne der europäischen Pinie (der Mittelmeerkiefer) leider sehr teuer sind — sie stammen aus Spanien, Frankreich, Portugal und der Türkei, kommen in letzter Zeit häufig aus der Volksrepublik China, Afghanistan oder Korea importierte Samen, Kerne zum Beispiel von der Korea-Kiefer oder von *Pinus gerardiana*, sowie weniger aus Russland von *Pinus sibirica*, *Pinus pumila* unter andern nach Europa. Diese asiatischen Kiefernnsamen (Zedernnüsse) sind an ihrer eher dreieckigen Form und ihrer dunklen Spitze gut zu erkennen. Sie schmecken im Vergleich zu den südeuropäischen Kernen weniger harzig aromatisch und sind noch fetthaltiger. In den USA und Mexiko werden überwiegend von *Pinus edulis*, *Pinus cembroides* oder von *Pinus monophylla* Pinienkerne gewonnen.

Geschmacklich vergleichbar, aber nicht kommerziell genutzt, sind die ebenfalls essbaren Pinienkerne der alpinen Zirbelkiefer oder die nur regional genutzten Araukarien Kerne zum Beispiel von der chilenischen Araukarie.



Nährwertangaben
Menge pro 100 Gramm

Kalorien 673 , Fettgehalt 68 Gramm , Gesättigte Fettsäuren 4,9 Gramm , Cholesterin 0 Milligramm, Natrium 2 Milligramm , Kalium 597 Milligramm , Kohlenhydrate 13 Gramm , Ballaststoff 3,7 Gramm , Zucker 3,6 Gramm , Protein 14 Gramm

Vitamin C 0,8 Milligramm , Kalzium 16 Milligramm , Eisen 5,5 Milligramm , Vitamin D 0 IU , Vitamin B6 0,1 Milligramm , Vitamin B12 0 Mikrogramm , Magnesium 251 Milligramm,

Gebäck

Mediterrane Mini-Quiches

Menge: 1 Portion (12 Stück)

Für den Teig:

165 Gramm Vollkornmehl

75 Gramm Margarine

4 Esslöffel Wasser

½ Teelöffel Tafelsalz

Für die Füllung:

2 Handvoll Spinat

1 Handvoll Basilikum

1 Zwiebel

3 Esslöffel Hefeflocken

2 Esslöffel Speisestärke

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Kapern

½ Teelöffel Muskatnuss

½ Teelöffel Kräuter der Provence

250 Gramm Seidentofu

etwas Pflanzenöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

6 Kirschtomaten

nach eigenem Belieben Pinienkerne

etwas Frischhaltefolie

Verkneten Sie die Zutaten für den Teig und rollen Sie den Teig zu einer Kugel. Danach wickeln Sie ihn in Frischhaltefolie ein und legen den Teig 30 Minuten in den Kühlschrank.

Inzwischen ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel und schwitzen die Würfel dann in einer Pfanne mit etwas heißem Pflanzenöl glasig. Danach geben Sie bitte den Spinat hinzu. Nun verrühren Sie den Spinat mit den restlichen Zutaten für die Füllung in einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse. Abgeschmeckt wird die Masse danach mit Tafelsalz und Pfeffer.

Fortsetzung: Mediterrane Mini-Quiches

Anschließend wickeln Sie den Teig aus und rollen ihn dünn aus. Dann stechen Sie 12 Kreise aus, die etwas größer als die Mulden einer Muffinform sind. Den Teig drücken Sie in die Mulden der Form und stechen mit einer Gabel mehrmals Löcher ein. Dann backen Sie die Quiches im Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 Minuten vor.

Jetzt verteilen Sie die Füllung auf dem Teig und geben zum Schluss jeweils 1 halbe Kirschtomate sowie ein paar Pinienkerne darauf. Danach backen Sie die Quiches im Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 - 30 Minuten, bis sie oben beginnen, braun zu werden.

Hauptspeise

Türkisch gefüllte Paprika

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Soja (Schnetzel), fein
250 Milliliter Gemüsebrühe, kochend
5 Esslöffel Olivenöl
225 Gramm Langkornreis
500 Milliliter Wasser, kochend
1 Teelöffel Tafelsalz
2 Zwiebeln, gehackt
2 Zehen Knoblauch, zerdrückt
3 Esslöffel Rosinen
3 Esslöffel Pinienkerne
1 Teelöffel Zimtpulver
1 Esslöffel Majoran, getrocknet
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer zum Abschmecken (frisch aus der Mühle)
400 Gramm Tomaten, aus der Dose
2 Esslöffel Tomatenmark
4 Paprikaschoten, gemischt

Außerdem:

etwas Alufolie

Übergießen Sie die Soja Schnetzel mit 250 Milliliter kochender Gemüsebrühe und lassen Sie sie etwa 20 Minuten ausquellen. Dann lassen Sie die Schnetzel auf einem Sieb abtropfen.

Währenddessen erhitzen Sie in einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl und braten den Reis darin kurz an. Abgelöscht wird der Reis mit dem kochenden Wasser. Dann würzen Sie den Reis mit 1 Teelöffel Tafelsalz und lassen ihn bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser vom Reis aufgesogen ist. Den Reis nehmen Sie jetzt von der Kochstelle und lassen ihn mit einem Deckel abgedeckt stehen.

Anschließend heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

Nun erhitzen Sie in einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl und dünsten die abgezogenen und gehackten Zwiebeln und den abgezogenen und gehackten Knoblauch darin etwa 5 Minuten glasig an. Die abgetropften Soja Schnetzel geben Sie danach hinzu und braten sie so lange an, bis die Soja Schnetzel leicht gebräunt sind. Die Rosinen und die Pinienkerne geben Sie nun hinzu. Dann fügen Sie das Tomatenmark, 2 Esslöffel Tomatensaft aus der Dose und 2 zerkleinerte Tomaten aus der Dose hinzu, würzen die Zutaten mit Zimt und Majoran und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach reduzieren Sie die Hitzezufuhr und lassen alles so lange weiter köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Fortsetzung: Türkisch gefüllte Paprika

Jetzt geben Sie den Reis hinzu, vermengen alles gut und nehmen die Pfanne von der Kochstelle.

Danach schneiden Sie den Paprikaschoten den Deckel ab, entfernen die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich aus. Dann stellen Sie die Paprikaschoten in eine mit Pflanzenöl eingeeilte Auflaufform und füllen die Schoten mit der Soja-Reis-Mischung. Danach setzen Sie die Deckel (ohne Stielansatz) auf die Schoten.

Die restlichen Soja-Reis-Mischung geben Sie bitte zwischen die Paprikaschoten in die Auflaufform. Anschließend geben Sie die restlichen Tomaten aus der Dose mit den Saft ebenfalls in die Auflaufform und garen die Paprikaschoten mit der Alufolie abgedeckt im Backofen etwa 45 Minuten.

Hauptspeise

Farfalle mit frischem Tomaten-Basilikum Pesto

Menge: 2 Portionen

1 Handvoll Basilikum, frisch, abgezapfte Blätter
10 Tomaten, getrocknet
1 Esslöffel Pinienkerne, zerkleinert
etwas Tomaten, passiert
1 kleine Zwiebel, rot
1 Knoblauchzehen
1 Schuss Balsamico, dunkel
½ Tasse Olivenöl
300 Gramm Farfalle (oder andere vegane Nudeln)
etwas Pflanzenöl, zum Anbraten

Rösten Sie die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz an. Achtung, die Pinienkerne brennen leider schnell an! Danach geben Sie die Pinienkerne auf einen Teller und stellen ihn zum Abkühlen beiseite. Nun ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beides in kleine Würfel und braten die Würfel und (in der gleichen Pfanne) in etwas heißem Pflanzenöl an. Anschließend schneiden Sie die getrockneten Tomaten klein und geben die kalt abgespülten Basilikumblätter mit den genannten Zutaten in den Mixer. Darüber geben Sie etwas Öl darüber und mixen die Zutaten erst langsam, dann auf höherer Stufe. Wenn der Mixer Schwierigkeiten mit dem Zerkleinern hat, geben Sie bitte etwas passierte Tomaten oder Öl hinzu, jedoch nicht zu viel, damit das Pesto nicht zu flüssig wird. Abschmecken tun Sie das Pesto bitte mit Balsamico.

Die Nudeln kochen Sie jetzt nach Packungsanleitung nicht zu weich. Anschließend gießen Sie sie durch ein Sieb, schrecken die Nudeln mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen) und lassen sie abtropfen.

Nun braten Sie die Nudeln in etwas Olivenöl in einer hohen Pfanne leicht an, mischen dann das Pesto darunter und servieren das Gericht sofort Ihren Gästen.

Pistazien

Der Pistazienbaum (*Pistacia vera*) oder vereinfacht Pistazie ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Sumach Gewächse (*Anacardiaceae*). Zur Unterscheidung von den anderen Arten der Gattung Pistazien (*Pistacia*) wird sie genauer Echte Pistazie genannt und ihre Steinfrucht Pistazie.

Nährstoffgehalt

100 Gramm Pistazien ohne Schalen enthalten

100 Gramm Pistazien ohne Schalen enthalten:

Energie 2.428 kJ (518 kcal)

Eiweiß 18 Gramm

Kohlenhydrate 12 Gramm

Fett 52 Gramm

Ballaststoffe 10,6 Gramm

100 Gramm Pistazien ohne Schalen enthalten an Mineralstoffen und Vitaminen durchschnittlich:

Natrium 5 Milligramm

Calcium 1020 Milligramm

Phosphor 135 Milligramm

Eisen 160 Milligramm

Zink 500 Milligramm

?-Carotin 7,5 Milligramm

Vitamin B1 1,4 Milligramm

Vitamin B2 150 Mikrogramm

Vitamin B6 5,2 Milligramm

Folsäure 0,69 Milligramm

Vitamin C 5,60 Milligramm



Aufstrich

Herzhafter veganer Pistazienbrotaufstrich

Menge: 4 Portionen

1 Tüte Pistazien, geröstet und gesalzen
1 Zehe Knoblauch, klein gehackt
6 kleine Cocktailtomaten, halbiert
1 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Margarine
etwas Kräutersalz, oder Tafelsalz

Verarbeiten Sie alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer Masse und schmecken Sie sie mit Kräutersalz (oder notfalls mit Tafelsalz) ab. Die Konsistenz kann ruhig geschmeidig sein oder auch gröber, je nach Geschmack.

Unser Tipp:

Dieser Aufstrich kann auch als Pesto zu Nudeln oder als Dip Verwendung finden.

Gebäck

Pistazien-Zitronen-Taler

Menge: 1 Portion

200 Gramm Dinkelmehl
100 Gramm Margarine, oder Alsan
100 Gramm Mandeln, blanchiert und fein gemahlen
90 Gramm Zucker
40 Gramm Pistazien - Creme oder Mus
4 Esslöffel Sojadrink
1 Teelöffel Zitronenschale, gerieben

Für den Guss:

3 Esslöffel, gehäuft Puderzucker
nach eigenem Belieben Zitronensaft

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Vermischen Sie alle trockenen Teigzutaten kurz in einer Schüssel. Dann geben Sie die Butter, die Pistaziencreme und den Sojadrink dazu und kneten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig (am besten mit den Händen, der Teig sollte zum Schluss nicht mehr klebrig sein). Danach wickeln Sie den Teig in Frischhaltefolie und legen ihn 30 Minuten in den Kühlschrank.

Nun heizen Sie den Backofen auf 160 Grad vor und belegen ein Backblech mit dem Backpapier. Dann kneten Sie den Teig nochmal kurz durch und formen daraus walnussgroße Kugeln und drücken sie in der Handfläche platt. Danach setzen Sie die platten Kugeln auf das Backblech und backen sie etwa 15 Minuten. Nach der Backzeit lassen Sie die Taler bitte ganz abkühlen.

Währenddessen geben Sie den Puderzucker in eine kleine Schüssel und geben so viel Zitronensaft dazu, bis die Konsistenz senfartig ist. Anschließend füllen Sie die Masse in einen Spritzbeutel mit feinsten Tülle und verzieren zum Schluss die kalten Plätzchen damit.

Gebäck

Pistazien-Tarte

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

200 Gramm Weißmehl

100 Gramm Zucker

120 Gramm Margarine

1 Paket Vanillezucker

1 Paket Backpulver

Für die Füllung:

200 Gramm Mandel(n), ganz

400 Gramm Pistazien

1 Esslöffel Zucker

200 Milliliter Sahne - Ersatz, (Sojasahne)

1 Paket Puddingpulver, z.B. Vanillegeschmack

eventuell Sojamilch (Sojadrink), oder Orangensaft

Für die Glasur:

2 Esslöffel Margarine

2 Esslöffel Joghurt - Ersatz, (Sojajoghurt)

1 Esslöffel Zucker

ein paar Erbsen, trocken, zum Blindbacken

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Bereiten Sie den Teig zuerst vor:

Dafür mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel, verkneten sie gut, wickeln sie in Frischhaltefolie und legen den Teig in den Kühlschrank.

Für die Füllung:

Schälen Sie die Pistazien. Dann kochen Sie sie kurz in Wasser und befreien die Pistazien von der Haut. Die Mandeln kochen Sie bitte ebenfalls kurz und befreien sie auch von der Haut. Danach geben Sie beide Zutaten in eine beschichtete Pfanne, lassen sie heiß werden und bestreuen die beiden Zutaten mit dem Zucker. Danach rösten Sie die Nüsse, bis sie leicht Farbe angenommen haben.

Währenddessen heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius vor. Dann nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und kleiden eine Tarte-Form damit aus. Anschließend stechen Sie mit einer Gabel mehrmals Löcher in den Teig, legen ihn auf ein Backblech mit Backpapier und verteilen die Trockenerbsen darauf. Danach backen Sie das Ganze bitte etwa 10 Minuten blind.

Fortsetzung: Pistazien-Tarte

Nun mahlen Sie die Pistazien und die Mandeln fein und geben dabei die Sojasahne dazu (das macht die ganze Sache leichter). Danach geben Sie das Puddingpulver dazu. Ist die Nusspaste dennoch zu fest, fügen Sie bitte noch etwas Sojamilch zu. Das Ganze sollte möglichst gut streichfähig sein, aber nicht flüssig. Das Originalrezept sieht vor Orangensaft dazu zugeben, das wäre hier eine Variante anstatt der Sojamilch.

Nach den 10 Min entfernen Sie das Backpapier und die Erbsen. Die Nusspaste streichen Sie auf den Teig und backen ihn in weiteren 20 Minuten fertig. Danach lassen Sie den Kuchen auskühlen.

Nun erhitzen Sie die Margarine in einem Topf bei wenig Hitze und nehmen den Topf dann von der Kochstelle. Danach geben Sie die Sojajoghurt dazu, verrühren alles und geben den Zucker dazu. Zum Schluss verteilen Sie die Zutaten auf der Tarte.

Walnüsse

Die Walnüsse (*Juglans*) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Walnussgewächse (*Juglandaceae*). Es sind vorwiegend Bäume, deren Nussfrüchte bei manchen Arten von großer wirtschaftlicher Bedeutung sind. In Mitteleuropa ist vorwiegend die Echte Walnuss (*Juglans regia*) anzutreffen, wesentlich seltener kultiviert oder verwildert die Schwarznuss (*Juglans nigra*).

Folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die zehn größten Produzenten von Walnüssen weltweit, die insgesamt 93,7 % der Erntemenge produzierten.

Energie: 662 kcal

Fett: 62 Gramm

Kohlenhydrate: 11 Gramm

Eiweiß: 14 Gramm

Natrium: 2 Milligramm

Kalium: 545 Milligramm

Calcium: 85 Milligramm

Magnesium: 130m Milligramm

Phosphat 410 Milligramm

Eisen: 2,5 Milligramm

Zink: 2,7 Milligramm



Gebäck:

Walnuss-Pfläumchen-Ecken

Menge: 1 Portion

330 Gramm Dinkelmehl
180 Gramm Margarine, vegane (zum Beispiel Alsan)
100 Gramm Rohrzucker
3 Esslöffel Sojadrink
1 Prise Tafelsalz
etwas Weißmehl für die Arbeitsfläche

Außerdem:

100 Gramm Pflaumenmus, veganes

Für den Belag:

100 Gramm Rohrzucker
1 Esslöffel Vanillezucker
25 Gramm Agavendicksaft
100 Gramm Sojasahne (Sojacreme Cuisine) (Soja Cuisine)
50 Gramm Margarine, vegane (zum Beispiel Alsan)
250 Gramm Walnüsse, grob gehackt
150 Gramm Mandeln, blanchiert und fein gemahlen
100 Gramm Backpflaumen, klein gewürfelt
1 Messerspitze Zimtpulver
1 Messerspitze Korianderpulver

Für die Dekoration:

100 Gramm Kuvertüre, vegane

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Stellen Sie in einer Schüssel aus dem Mehl, der Margarine, dem Rohrzucker, dem Sojadrink und dem Tafelsalz einen geschmeidigen Teig her. Am besten kneten Sie die Zutaten mit den Händen. Dann wickeln Sie den Teig in Frischhaltefolie ein und legen ihn etwa 30 Minuten in den Kühlschrank.

Nun heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor und belegen ein Backblech mit dem Backpapier. Dann rollen Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck aus, das der Größe des Backblechs entspricht.

Fortsetzung: Walnuss-Pfläumchen-Ecken

Anschließend legen Sie den Teig auf das Backblech, stechen ihn mit einer Gabel mehrmals ein und backen den Teig auf der Mittelschiene etwa 10 Minuten vor. Nach der Backzeit lassen Sie den Teig leicht abkühlen und verteilen mit einem Esslöffel die Pflaumenmarmelade auf dem Boden des Teiges.

In der Zwischenzeit kochen Sie die Margarine, den Rohrzucker und den Vanillezucker, sowie den Agavensirup und die Soja Cuisine im Topf auf und nehmen den Topf danach von der Kochstelle. Jetzt rühren Sie die Nüsse, die Mandeln, die gewürfelten Backpflaumen und die Gewürze unter.

Diese Masse geben Sie nun auf dem mit Marmelade bestrichenen Mürbeteigboden, verteilen sie mit einem Esslöffel gleichmäßig und streichen die Masse glatt. Danach geben Sie den Teig nochmals in den Backofen und lassen ihn etwa 20 Minuten backen.

Nach der Backzeit lassen Sie den Teig etwa 10 Minuten auskühlen und schneiden dann mit einem Küchenmesser das Gebäck auf dem Backblech in Quadrate oder Dreiecke. Danach lassen Sie die Ecken ganz auskühlen, lassen, währenddessen die Kuvertüre im Wasserbad langsam schmelzen und verzieren zum Schluss die ganz ausgekühlten Quadrate damit.

Gebäck

Saftige, vegane Walnuss-Brownies

Menge: 6 Portionen

300 Gramm Nuss-Nougat-Creme, vegan
100 Gramm Zartbitterschokolade, vegan
2 Esslöffel, gestrichen Sojamehl
4 Esslöffel Wasser
50 Milliliter Wasser
120 Gramm Weißmehl
½ Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
150 Gramm Walnüsse
etwas Puderzucker

Außerdem:

etwas Backpapier

Schmelzen Sie die Schokolade im Wasserbad.

Dann geben Sie die Walnüsse in eine große Pfanne ohne Öl, sieben etwas Puderzucker darauf und schalten die Kochstelle auf hohe Hitzezufuhr damit der Zucker schmilzt und karamellisiert. Nun müssen Sie die Zutaten umrühren und danach die Pfanne von der Kochstelle nehmen (Vorsicht, die Nüsse brennen leicht an!).

Danach heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) beziehungsweise bei Umluft auf 160 Grad vor.

Nun rühren Sie in einer Tasse das Sojamehl mit den 4 Esslöffel Wasser an. Anschließend geben Sie die Nuss-Nugat-Creme, die geschmolzene Schokolade, das angerührte Sojamehl sowie die 50 Milliliter Wasser in eine Schüssel und verrühren es mit einem Rührgerät. Das Mehl und das Tafelsalz geben Sie jetzt hinzu und verrühren alles zu einem glatten Teig.

Dann legen Sie eine kleine, eckige Backform (etwa 28 x 18 Zentimeter) mit Backpapier aus. Legen Sie bitte erst die Walnüsse hinein, dann gießen Sie den Teig hinein und streichen ihn glatt. Danach backen Sie den Teig etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Nach der Backzeit nehmen Sie die Brownies herausnehmen, lassen sie auskühlen und schneiden sie zum Schluss in Rechtecke.

Gebäck

Walnusstorte mit Creme

Menge: 1 Portion

250 Gramm Dinkelmehl oder Vollkornmehl
1 Paket Backpulver
200 Gramm Walnüsse, gehackt
2 Esslöffel Backkakao
200 Gramm Zucker
250 Gramm Margarine, zimmerwarm, weich
2 Pakete Vanillezucker oder entsprechend Vanilleextrakt
1 Paket Puddingpulver

Marmelade oder Konfitüre
400 Gramm Schokolade
etwas Pflanzenöl oder Kokosfett
1 Liter Pflanzenmilch (Pflanzendrink)
eventuell Schnaps (Nuss-Schnaps, wenn Kinder mitessen weglassen)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Kochen Sie für die Creme mit etwa der Hälfte bis Zweidrittel der Milch laut Anleitung einen Pudding und lassen Sie den Pudding mit Frischhaltefolie im Kühlschrank abkühlen.

Nach dem Abkühlen schmelzen Sie 200 Gramm Schokolade, schlagen 125 Gramm Margarine schaumig und rühren den Pudding hinein. Die geschmolzene Schokolade lassen Sie bitte leicht abkühlen und rühren sie langsam unter die Creme. Dann lassen Sie die Schokolade einige Stunden im Kühlschrank abkühlen.

Nun heizen Sie für die Böden den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Danach verrühren Sie 125 Gramm Margarine, Zucker und 1 Paket Vanillezucker zu einer homogenen Masse. Danach fügen Sie 350 Milliliter Pflanzenmilch, die Walnüsse, das Mehl, den Backkakao und das Backpulver hinzu und verrühren die Zutaten. Anschließend backen Sie das Ganze in einer gefetteten Springform etwa 50 Minuten, lassen es abkühlen und schneiden die Böden waagrecht durch.

Die Böden tränken Sie gegebenenfalls mit Nuss-Schnaps (wenn Kinder mitessen einfach weglassen) und bestreichen sie mit Marmelade oder Konfitüre. Danach legen Sie den unteren Boden in einen Tortenring oder eine Springform hinein und verteilen die Creme auf dem Boden. Den zweiten Boden legen Sie mit der Marmeladenseite auf die Creme, schmelzen die restliche Schokolade mit dem Kokosfett und bringen beides als Kuvertüre auf. Zum Schluss stellen Sie die Torte in den Kühlschrank und lassen sie fest werden.

Index:

Cashewkerne Info Seite 03
Knusprige, süß - scharfe Cashewkern Seite 04
Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Cashewkernen Seite 05-06
Kidneybohnen mit Kokosnuss und Cashewkernen Seite 06

Erdnüsse Info Seite 07
Scharfer afrikanischer Erdnusseintopf Seite 08
Süßkartoffel-Curry mit Kokos-Erdnuss-Soße Seite 09
Exotischer Mango-Salat mit Paprika, Koriander und Erdnüssen Seite 10

Gemeine Hasel (Haselnuss) Info Seite 11
Haselnussmakronen Seite 12
Haselnuss - Muffins Seite 13
Gebrannte Haselnüsse Seite 14

Macadamia Info Seite 15
Hummus mit Macadamia-Nüssen Seite 16
Macadamia-Snack Seite 17
Mango-Macadamia-Eispralinen Seite 18

Mandeln Info Seite 19
Schokomandeln wie vom Weihnachtsmarkt Seite 20
Mandel-Chia-Energiebällchen Seite 21
Vegane spanische Mandeltorte Seite 22

Paranuss Infos Seite 23
Tomatensauce mit Paranüssen Seite 24
Schokokern-Kekse Seite 25

Pekannuss Infos Seite 26
Grünkohl-Kartoffel-Linsen-Salat Seite 27
Früchtebrot Seite 28
Quinoa-Cia-Krokant mit Pekannüssen Seite 29

Pinienkerne Infos Seite 30
Mediterrane Mini-Quiches Seite 31-32
Türkisch gefüllte Paprika Seite 33-34
Farfalle mit frischem Tomaten-Basilikum Pesto Seite 35

Index:

Pistazien Infos Seite 36

Herzhafter veganer Pistazienbrotaufstrich Seite 37

Pistazien-Zitronen-Taler Seite 38

Pistazien-Tarte Seite 39-40

Walnüsse Infos Seite 41

Walnuss-Pfläumchen-Ecken 42-43

Saftige, vegane Walnuss-Brownies Seite 44

Walnusstorte mit Creme Seite 45

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

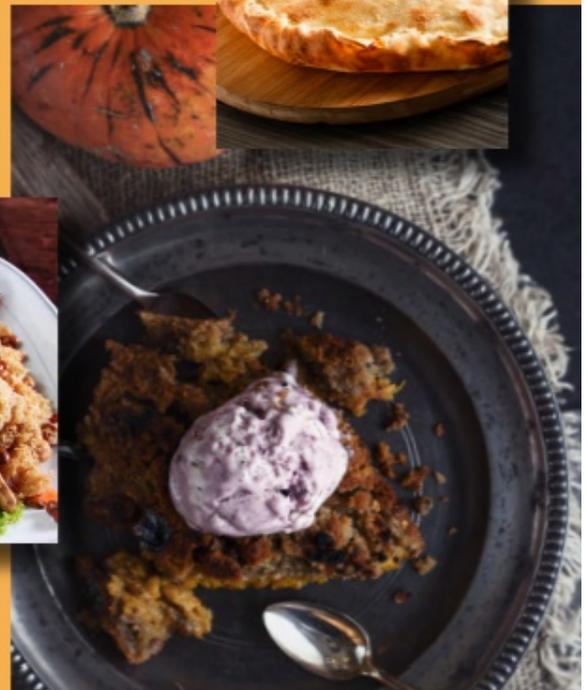
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)